294.3122
พ414อท
ฉ.2

อนุสรณ์

ม.ล. ทวีวัฒน์ สนิทวงศ์

อานาปานสติภาวนามัย

แบบที่ ๑ และแบบที่ ๒

และทิพย์มนต์

ของ

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ลี)

วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

ม.ล. ทวีวัฒน์ สนิทวงศ์

ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๑๗

เลขหมู่ 294.3122
พ 414 อท
ฉ.2
เลขทะเบียน 019674

ระลึกถึง ม.ล. ทวีวัฒน์ สนิทวงศ์

เนื่องในวาระ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าพระราชทานเพลิงศพ ม.ล. ทวีวัฒน์ สนิทวงศ์ ที่วัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร ในวันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๗ คุณณพรัตน์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ขอร้องให้ข้าพเจ้าเขียนคำนำในหนังสืออนุสรณ์ เล่มนี้ ข้าพเจ้ามีความยินดีรับเขียนให้ เพราะ ม.ล. ทวีวัฒน์ สนิทวงศ์ เป็นผู้ที่ชอบพอคุ้นเคยและเคารพข้าพเจ้าอยู่เสมอ โดยเฉพาะทางด้านคุณธรรมต่าง ๆ ของ ม.ล. ทวีวัฒน์ สนิทวงศ์ นั้นมีเป็นอันมาก มีความเมตตากรุณาต่อผู้ที่อยู่ใกล้ชิด และเป็นผู้มีศรัทธาปสาทในพระพุทธศาสนา ช่วยเหลือกิจการบำรุงพระพุทธศาสนา และมีความซื่อสัตย์สุจริตในการงานตั้งใจแน่วแน่ หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงเป็นคุณประโยชน์ในด้านการเจริญปฏิบัติธรรม ขออานิสงส์นี้จงเป็นปัจจัยดลบรรดาลให้ ม.ล. ทวีวัฒน์ ที่ล่วงลับไปแล้ว ประสพสุคติในสัมปรายภพโน้นเทอญ

พระสำราญ ปวโร

สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน สุขสำราญ หัวหิน

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ข้าพเจ้าเรียบเรียงขึ้น เพื่อเป็นหลักปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ตามที่ได้สังเกตปฏิบัติมา ที่จะให้ผลดีและสะดวกไม่ค่อยจะมีความหลงมาเจือปน ทั้งเป็นทางที่สั้นที่สบายมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ **อานาปานสติภาวนา** ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญจนบรรลุเป็นผลดีมาแล้ว ในฉบับนี้ได้จัดออกเป็น ๒ ตอน ตอนที่ ๒ นั้นให้ประโยชน์ในทางกายและทางใจ ส่วนตอนที่ ๑ มุ่งในทางจิตใจมากกว่า แต่ส่วนจิตใจที่จะเป็นไปได้โดยเรียบร้อย ก็ต้องอาศัยร่างกายอยู่บ้าง ฉะนั้นเห็นว่าแบบที่ ๒ นั้นจะได้รับประโยชน์จากร่างกาย จึงได้เขียนลงไว้เป็นหลักสูตร ขอท่านพุทธบริษัทอย่าได้สงสัยลังเลไปเอาอย่างโน้นอย่างนี้ให้ยุ่งไป ขอให้ตั้งใจจริง ๆ จับเอาลมหายใจแหล่งนี้จนให้ถึงที่สุดแห่งลม ต่อจากนั้นก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณ ก็จะลุล่วงเข้าถึงนามธรรมคือจิต เมื่อถึงที่สุด พุทธก็เกิด นั้นแลจะเป็นผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอน คือปล่อยลมตามสภาพแห่งลม ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต ผลประโยชน์ในการปฏิบัติก็จะเป็นที่

สมหวังของท่านทีเดียว โดยไม่ต้องสงสัย จริงอยู่ธรรมดาจิตใจของคนเรา ถ้าไม่ดัดแปลงแก้ไขแล้ว ย่อมตกไปในอารมณ์ที่ทุกข์ที่ชั่ว ฉะนั้นผู้หวังความสุขให้แก่ตนที่มีหลักแหล่ง ก็ควรจะต้องหาธรรมะมาฝึกตน คนเราถ้าไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีสมาธิเป็นที่อยู่แล้ว ก็เท่ากับคนที่ไม่มีบ้านอยู่ฉะนั้น ธรรมดาคนที่ไม่มีบ้านอยู่ย่อมได้รับความทุกข์ตลอดกาล แดด ลม ฝน และละอองธุลีต่าง ๆ ย่อมเปรอะเปื้อนบุคคลชนิดนั้น เพราะไม่มีเครื่องกั้นปิดบัง คนที่ฝึกหัดสมาธิก็เท่ากับสร้างบ้านให้ตนอยู่ **ขณิกสมาธิ** ก็เท่ากับบ้านที่มีหลังคามุงด้วยจาก **อุปจารสมาธิ** ก็เท่ากับบ้านที่มุงด้วยกระเบื้อง **อัปปนาสมาธิ** เท่ากับตึก เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าท่านมีทรัพย์ท่านจะเก็บไว้ได้อย่างปลอดภัย ทรัพย์เหล่านั้นก็มิได้บังคับใจท่านให้ไปนอนเฝ้านั่งเฝ้าทนทุกข์ต่าง ๆ เหมือนคนมีทรัพย์ที่ไม่มีบ้านเก็บ ต้องไปนอนตากแดดตากฝนเฝ้าทรัพย์อยู่กลางแจ้งฉะนั้น ถึงกระนั้นทรัพย์เหล่านั้นก็ยังไม่ได้รับความปลอดภัยแน่นหนา ในด้านพระศาสนาก็ฉันใด ใจที่ไม่มีสมาธิ ไปแสวงหาความดีแต่ทางอื่น ปล่อยจิตใจให้เที่ยวไปในสัญญา

อารมณ์ต่าง ๆ แม้จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตาม ก็ยังไม่ชื่อว่าเป็นผู้ปลอดภัยอยู่นั่นเอง เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก เช่น ทองเพ็ชรนิลจินดาต่าง ๆ เมื่อน้อมนำมาประดับร่างกายแล้ว เที่ยวเร่ร่อนไปในสถานที่ต่าง ๆ ย่อมไม่ปลอดภัย อาจจะถึงแก่ความตายด้วยทรัพย์ของตนเองนั้นก็ได้ นี้ฉันใด จิตใจของพุทธบริษัทเมื่อไม่ได้อบรมในทางภาวนา เพื่อสร้างความสงบขึ้นในตนแล้ว แม้ความดีที่ตนทำได้ก็เสื่อมง่าย เพราะยังไม่ได้เก็บเข้าฝั่งอยู่ในดวงจิตดวงใจของตนจริง ๆ ถ้าใครฝึกหัดปฏิบัติอบรมจิตใจของตนให้ได้รับความสงบระงับก็เท่ากับเก็บทรัพย์ของตนเข้าไว้ในตู้ในหีบฉะนั้น เหตุนั้นคนเราโดยมากทำดีจึงไม่ได้รับผลดีเพราะปล่อยใจของตัวให้เป็นไปด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ต่าง ๆ อา-รมณ์เหล่านั้นย่อมเป็นข้าศึกศัตรู บางครั้งอาจที่จะทำให้ความดีที่มีอยู่แล้วเสื่อมไปก็ได้ เปรียบเหมือนดอกไม้ที่กำลังบาน ถ้ามีลมและแมลงต่าง ๆ มารบกวนเข้าแล้ว อาจจะไม่มีโอกาสเกิดลูกเกิดผลขึ้นได้ ดอกไม้นั้นได้แก่มรรคจิต (จิตสงบ) ส่วนผลไม้นั้นได้แก่ผลจิต (ความสุข) เมื่อมีมรรคจิต ผลจิตประจำใจของตัว

อยู่อย่างนี้ ก็มีโอกาสจะได้รับความดี ซึ่งพุทธบริษัททั้งหลายปรารภอยู่ คือสารธรรม ความดีอย่างอื่นนั้นก็เปรียบเหมือนยอดไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้ ถ้าเราไม่ได้อบรมในทางจิตใจเราก็จะได้รับความดีเสมอส่วนภายนอกเท่านั้น หากภายในจิตเป็นของบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ย่อมดีไปตามกันหมด เช่นมือเราสะอาดเมื่อเราจับสิ่งใด ของเหล่านั้นก็ไม่เลอะ แต่ถ้ามือเราสกปรกแม้จะไปจับผ้าที่สะอาด ผ้านั้นก็พลอยให้เสียไป ด้วยอำนาจแห่งความเปื้อนเปรอะของมือฉะนั้น เมื่อจิตเศร้าหมองเสียอย่างเดียวมันเศร้าหมองไปหมดทั้งสิ้น แม้ทำความดี ความดีนั้นก็ยังเศร้าหมองอยู่ เพราะอำนาจสูงสุดในโลกที่จะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ทั้งมวลมันสำเร็จอยู่ที่จิตใจอันเดียวเท่านั้น จิตใจนี้เท่ากับพระเจ้าองค์หนึ่ง ทุกข์ สุข ดี ชั่ว ล้วนสำเร็จมาจากดวงจิตทั้งสิ้น ควรจะสมมุติเรียกได้ว่าพระเจ้าสร้างโลกได้องค์หนึ่งเหมือนกัน เพราะโลกจะตั้งอยู่ได้ด้วยสันติสุข ก็ด้วยอำนาจแห่งจิตใจนี้เอง โลกที่จะอันตรธานสูญไปก็ด้วยอำนาจจิตใจนี้เอง ฉะนั้นจึงควรที่จะอบรมส่วนสำคัญของโลกทั่ว ๆ ไป คือจิตให้เป็นสมาธิเพื่อให้เป็นหลัก

ทรัพย์ไว้ในใจ คือ **สมาธิ** อันเป็นเครื่องสะสมไว้ซึ่งธาตุต่าง ๆ ที่เรียกว่า กุศลธาตุ คือความดี เมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้ได้ผสมกันถูกส่วนดีแล้ว ก็จะเป็นกำลังของท่าน เพื่อเป็นเครื่องทำลายซึ่งข้าศึกศัตรูต่าง ๆ กล่าวคือ กิเลส และบาปธรรมทั้งปวง ท่านมีปัญญาที่ได้ศึกษาไว้แล้ว ฉลาดรอบรู้ในทางโลกและทางธรรมในทางดีและทางชั่ว ปัญญาของท่านเหล่านั้นก็เท่ากับดินระเบิดแต่ท่านมิได้อัดเข้าไปในลูกกระสุนคือ สมาธิจิต ดินระเบิดของท่านนั้นเก็บไว้นานมันจะชื้นและขึ้นราไป ถ้าท่านเผลอ ไฟร่วงใส่ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำแล้วขณะใด มันก็จะไหม้ดินระเบิดของท่าน แล้วมันก็จะลามถึงตัวท่านนั้นเองฉะนั้นให้รีบอัดเข้าไว้ในลูกกระสุนหรือลูกระเบิดนั้นเสีย ถึงคราวข้าศึกศัตรูมารุกรานเข้าเมื่อไร ก็จะวางหรือยิงซึ่งระเบิดเหล่านั้นเพื่อสังหารศัตรู คือ ความชั่ว ได้ในทันที

ผู้ฝึกหัดสมาธิย่อมได้ที่พึ่งของตน สมาธิเปรียบเหมือนป้อมหรือหลุม เพราะปัญญาเปรียบเหมือนอาวุธ ทำสมาธิเปรียบเหมือนอัดดินเข้าในกระสุน หรือฝังตัวอยู่ในป้อม ฉะนั้นสมาธิ

นี้เป็นสิ่งสำคัญและมีคุณานิสงส์มากทีเดียว ศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ปัญญาอันเป็นเบื้องปลายแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ส่วนสมาธิอันเป็นท่ามกลางแห่งมรรคต้องพยายามหน่อย เพราะเป็นการบังคับปรับปรุงกันในด้านจิตใจ จริงอยู่การทำสมาธินั้น เปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ ย่อมเป็นสิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้วย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและปัญญา ศีลนั้นเหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้ ปัญญาเหมือนปักเสาสะพานข้างฝั่งโน้น แต่ถ้าเสากลางคือ "สมาธิ" ท่านไม่ปักแล้ว ท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำคือโอฆะสงสารไปได้อย่างไร

พุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้จะเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์โดยถูกต้องแล้ว มีหนทางช่องเดียวเท่านั้น คือภาวนา เมื่อภาวนาจนจิตสงบเป็นสมาธิได้แล้ว ย่อมเกิดปัญญา ปัญญาในที่นี้ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ปัญญาที่เกิดขึ้นเฉพาะในการทำจิตเช่น **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ, จุตูปปาตญาณ, อาสวักขยญาณ,** ญาณทั้ง ๓ นี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในทางจิตใจเรียกว่า **ญาณ-**

จักขุ คือตาใจ ส่วนพุทธบริษัทเหล่าใด ที่ยังศึกษาวิชาอยู่ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระคนกันอยู่ ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ ดังพระพุทธเจ้าที่ไปเรียนวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ พระองค์จึงได้หวลมาระลึกในทางจิตใจ ได้ดำเนินปฏิบัติไปด้วยลำพังพระองค์เอง ด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปาฯ เป็นเบื้องต้นจนได้บรรลุถึงที่สุด พุทธบริษัททั้งหลายเมื่อยังแสวงหาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหกฉะนั้น ตราบใดมาตั้งใจระลึกถึงลมหายใจของตนซึ่งมีปรากฏอยู่ทุกรูปทุกนาม จนกว่าจิตสงบลงเป็นสมาธินั้นแลจะมีโอกาสได้พบของจริง คือ พุทธะ คนบางพวกยังเข้าใจไปต่าง ๆ อยู่ เช่นเข้าใจว่า สมาธิไม่ต้องทำ ๆ ปัญญาเลยทีเดียว เรียกว่า ปัญญาวิมุติ การเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกความจริง ปัญญาวิมุติกับเจโตวิมุติ สองประการนี้ ย่อมมีสมาธิเป็นรากฐานจึงจะเป็นไปได้ ต่างกันแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น คือ ลักษณะของปัญญาวิมุตินั้น ครั้งแรกต้องมีการไตร่ตรอง พินิจ พิจารณาเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ เสียก่อนจิตจึงค่อยสงบ เมื่อจิตสงบแล้วเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรม

ทั้ง ๔ นี้เป็นลักษณะของปัญญาวิมุติ ส่วนเจโตวิมุตินั้นไม่ต้องมีการพินิจพิจารณาเท่าไรนัก เป็นแต่ข่มจิตให้สงบลงไปถ่ายเดียวจนกว่าเป็น อัปปนาสมาธิ วิปัสสนาญานก็จะบังเกิดขึ้นในที่นั้นและได้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า เจโตวิมุติ คือได้เจริญสมาธิก่อนแล้วจึงค่อยเกิดปัญญาภายหลัง วิมุติทั้ง ๒ มีความหมายต่างกันดังนี้ ปัญญาอันใดที่พุทธบริษัทได้ศึกษาเล่าเรียน รอบรู้ในพุทธวจนะพร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะโดยสมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้อันกว้างขวาง สามารถที่จะชี้แจงอรรถาธิบายในข้ออรรถข้อธรรมได้โดยเรียบร้อยชัดเจน แต่ไม่บำเพ็ญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในตน ก็เปรียบประหนึ่งบุคคลขับขี่เครื่องบินไปในอากาศสามารถจะมองเห็นเมฆและเดือนดาวได้โดยชัดเจน แต่เครื่องบินที่ตนขับขี่อยู่นั้น ได้เที่ยวเร่ร่อนไปบนอากาศจนลืมสนามที่จะร่อนลง ก็น่าจะลำบากหนักใจอยู่ ถ้าร่อนขึ้นไปข้างบนก็จะหมดอากาศหายใจ มัวแต่ร่อนไปร่อนมาอยู่ น้ำมันอันเป็นเชื้อเพลิงก็หมดสิ้นไป ในที่สุดก็จะเผ่นลงมาด้วยอำนาจแห่งความหมดกำลังของตน เผ่นลงมาบนเขา เผ่นลงมาในป่า เผ่นลงในทะเลซึ่งไม่ใช่สนามบิน ย่อมได้รับโทษ เช่น คนบางพวกที่มีความรู้สูง แต่มีความประพฤติเหมือนคนป่า คนดง คนเขา

คนทะเล ซึ่งเป็นชาวประมงอย่างนี้ก็มี นี่ก็เพราะว่าเพลินอยู่บนอากาศ นักปราชญ์บัณฑิตผู้ติดอยู่ในความรู้ ความคิด ความเห็นของตัวว่าเป็นของสูงอยู่แล้ว ไม่ก่อสร้างบำเพ็ญสมาธิให้เกิดขึ้น ถือเสียว่าสมาธิเป็นคั่นต่ำควรเจริญปัญญาวิมุติทีเดียว ย่อมจะได้รับโทษเหมือนคนขับขี่เครื่องบินที่ร่อนอยู่ในอากาศไม่แลเห็นสนามฉะนั้น ผู้บำเพ็ญสมาธิก็เท่ากับเป็นผู้ได้สร้างสนามบินไว้อย่างดี เมื่อมีปัญญาก็จะถึงวิมุติอันปลอดภัย อีกนัยหนึ่ง เช่นเดียวกับคนเดินทางย่อมเดินขาเดียวไม่ได้ฉะนั้น แต่จะหนักไปในทางใดก็สุดแท้แต่นิสัยวาสนาของบุคคลผู้นั้นต่างหาก ฉะนั้นพุทธ-บริษัทควรที่จะบำเพ็ญใน ศีล สมาธิ และปัญญา ให้ครบถ้วนจึงจะเป็นผู้สมบูรณ์ในการนับถือพระพุทธศาสนา มิฉะนั้นจะเรียกว่าเป็นผู้รู้อริยสัจจ์ ๔ ได้อย่างไร เช่น มรรค ก็ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเรียกว่ามรรคสัจจ์ เมื่อไม่ทำให้เกิดขึ้นในตนก็ย่อมไม่รู้ เมื่อไม่รู้จะละได้อย่างไร โดยมากธรรมดาคนเรามักชอบแต่ผลไม่ชอบเหตุ เช่นต้องการแต่ความดีความบริสุทธิ์ แต่เหตุแห่งความดีความบริสุทธิ์ไม่ทำให้สมบูรณ์ ก็ย่อมจนก้นอยู่เรื่อยไป ตัวอย่างในทางโลก ชนที่ชอบเงิน แต่ไม่ชอบทำงาน คนเช่นนั้นจะเป็นพลเมืองที่ดีมีทรัพย์ได้ที่ไหน เมื่อความจน

บังคับเข้าแล้วย่อมทำทุจริตโจรกรรมได้ฉันใด พุทธบริษัทไม่ชอบเหตุแต่มุ่งผล ก็ย่อมจนอยู่ร่ำไปเช่นนั้น เมื่อใจจนแล้วย่อมแสวงหาความดีในทางอื่น เช่น โลภ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นอามิสอยู่ในโลก มันย่อมเป็นไปทั้งที่รู้ ๆ นั่นแหละ นี่ก็เพราะรู้ไม่จริง รู้ไม่จริงก็คือทำไม่จริงนั่นเอง มรรคสัจจ์ซึ่งเป็นของจริงนั้นย่อมมีอยู่ตามธรรมดา ศีลก็มีจริง สมาธิมีจริง ปัญญามีจริง วิมุตติก็มีจริง แต่คนเราไม่จริงจึงไม่เห็นของจริง บำเพ็ญศีลก็ไม่จริง ทำสมาธิก็ไม่จริง ปัญญาก็ไม่จริง เมื่อเราทำไม่จริงก็ไม่ได้ของจริง จะได้ก็ของเทียมของปลอมกันเท่านั้น เมื่อใช้ของเทียมของปลอมย่อมได้รับโทษ ฉะนั้นพวกเราควรที่จะต้องแสดงความจริงให้ปรากฏขึ้นในใจของตนเอง เมื่อความจริงปรากฏก็จะได้ดื่มรสของธรรม รสของธรรมย่อมชนะรสของโลกทั้งหมด ฉะนั้นจึงได้เรียบเรียง อานาปานสติ ๒ แบบนี้เพื่อเป็นแนวทางต่อไป

พระสุทธิธรรมรังสี
พระอาจารย์ ธมฺมธโร (ลี)
วัดอโศการาม
จังหวัดสมุทรปราการ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนาว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำ กิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัย แล้วเปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนหนึ่ง นึ้ไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ (กราบลงหนึ่ง นึ้ไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ (กราบลงหนหนึ่ง นึ้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า **นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ** (๓ หน) แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนที่เรียกว่า พระไตรสรณาคมณ์ ว่าตามบาลีดังนี้

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้นให้อธิษฐานใจถึงพระไตรสรณาคมณ์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือพระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหันต์ว่า เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกที่นับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไปตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้น ให้เจตนาวิรัติละเว้น ในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีกว่า

๑. อิมานิ ปัญจสิกขา ปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์ อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์ กาเมฯ ไม่ประพฤติผิดในกาม มุสาฯ ไม่กล่าวคำเท็จ สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฏฐสิกขา ปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์ อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยาฯ ไม่ประพฤติร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสาฯ ไม่พูดเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคีมาลาฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัตตภาพร่างกาย เพื่อ

ความสวยงามต่าง ๆ **อุจจา ฯ** ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. **อิมานิ ทสสิกขา ปทานิ สมาทิยามิ** (ให้ว่า ๓ หนนี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ **ปาณา ฯ อทินนา ฯ อพรหมจริยา ฯ มุสา ฯ สุรา ฯ วิกาลโภ ฯ นัจจคี ฯ มาลา ฯ อุจจา ฯ ชาตรู ฯ** ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธ ติมัง พุทโธ ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธ ติมัง ธัมโม ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธ ติมัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไหว้ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าจะแผ่ไปไม่เจาะจง เรียกว่า **อัปปมัญญาพรหมวิหาร** ว่าโดยคำบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา คือจิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือจิตกรุณา เอ็นดู สงสารตน และคนอื่น

มุทิตา คือจิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตน และคนอื่น

อุเปกขา คือจิตคิดวางเฉยในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ต่อนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นอย่าให้ฟั่นเฟือน ประนมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า **พุทโธ เม นาโถ** พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, **ธัมโม เม นาโถ** พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า **สังโฆ เม นาโถ** พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วว่าซ้ำ **พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ** แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า **พุทโธ** ๓ หน ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ **พุท** ลมเข้า **โธ** ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า **พุทโธ** หนหนึ่ง ลมออก **พุทโธ** หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าลมออกให้ภาวนา **พุทโธ** หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่งให้ภาวนา **พุทธ ๆ ๆ** ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ

๓ วาระของลมเข้าและลมออก ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ **พุทโธ** คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไปปล่อยลมตามสบายทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสกดจิตให้มากเกินไป ทำใจให้สบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปั๊กไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้นเสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลงเสาก็ไม่ลงตาม เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในคั่นนี้แล้ว ให้หยุดคำภาวนา **พุทโธ** นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น **ทิพพจักขุ** ตาทิพย์, **ทิพพโสต** หูทิพย์, **เจโตปริญาณ** รู้ใจคนอื่น, **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติได้, **จุตูปปาตญาณ** รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ **นานาธาตุวิชชา** วิชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตตภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็นฐานที่ ๒ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับ

หน้าผาก ราวกับคนขึ้นลงภูเขาฉะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปในฐานที่ ๓ คือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่ที่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะกระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๒ เที่ยว แล้วก็นิ่งอยู่ที่กลางกระหม่อม ตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือลงในสมองที่กลางกระโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำ เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้วบางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้นเป็นต้นว่า รู้สึกขึ้นในศีรษะแลเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้ร้อน ๆ เย็น ๆ ให้เป็นไอเป็นหมอกสลัว ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตนเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามที่นิมิตปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่

ให้เอานิมิตเดียว สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิตได้แล้วให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์สอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้ เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ในฐานที่ ๕ คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาวให้สว่าง กระจายลมกระจายแสงสว่างไปทั่วขุมขนจนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒–๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไปทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีของลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจก็จะเอิบอิ่มนิ่มนวลวิเวกสงัด ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว

ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือ แสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็เกิดได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่าง ๆ ก็ทำให้จิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมดให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่นก็ให้นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้งก็จะเกิดความรู้สึกหรือนิมิต เป็นภาพปรากฏขึ้นทันที เรียกว่ามโนภาพ ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น วิชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วยโลกีย์อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วยโลกุตตรอย่างหนึ่ง วิชาโลกีย์คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เรารู้เราเห็นอย่างหนึ่งวิชาก็ดี สิ่งที่ให้เรารู้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้องการโลกุตตรต่อไป ให้รวมสิ่งที่เรารู้เราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็น

สภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามาร่วมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของๆ ตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของๆ ตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์คือสมุทัย ฉะนั้นจิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชาๆ นั้นเป็นมรรค สิ่งที่ให้เรารู้ต่างๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิตไม่สมมุติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมุติตนเองอยู่ตราบใดก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตตรขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคลว่างเปล่า

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้นไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั้นแลคือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดตามรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั่นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัว ฉะนั้นจึงเรียกว่า **อสังขตธาตุ** เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา คือ โลกียผลที่จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่าน และคนอื่นทั่ว ๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้โลกุตตรผล อันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่าน มี

ความสุข ความเยือกเย็นและความราบรื่นชื่นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเบื้องหน้าไม่ต้อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติ ตามแนวความคิด ดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีจะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่าน ตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่วไป ๆ ควรยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

วิธีไหว้พระประจำวันก่อนที่จะนั่งสมาธิ

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา ฯลฯ

สวากขาโต ฯลฯ

สุปฏิปันโน ฯลฯ (ไหว้พระรัตนตรัย)

พุทธปูชา มหาเตชวันโต

ธัมมปูชา มหัปปัญโญ

สังฆปูชา มหาโภคาวโห (บูชาพระรัตนตรัย)

นโม ๓ จบ

รตนัตตเย ปมาเทน ทวารตเยน กตัง สัพพัง

อปราธัง ขมถ เม ภันเต (ขอขมาโทษพระรัตนตรัย)

ปริสุทโธ อหัง ภันเต ปริสุทโธ ติมัง พุทโธ ธัมโม สังโฆ (แสดงความบริสุทธิ์ของตนต่อพระรัตนตรัย)

พุทธัง ธัมมัง สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ (มอบกายถวายตัวบูชาพระรัตนตรัย)

ต่อไปนี้ให้นั่งสมาธิ

วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒
มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อคือ

---

๑. ให้ภาวนา พุท ลมเข้ายาว ๆ โธ ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่ามีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไข จนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้นเป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นหายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงส่วนสำคัญของร่างกาย คือ ปล่อยลมเข้าไปในขั้วปอด นึกให้ตลอดเข้าไปถึงท้องน้อยข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงขั้วตับและหัวใจข้างซ้ายทะลุลงไปถึงท้อง

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกตั้งแต่คอหอยปล่อยลงไปตามกระดูกสันหลังข้างในจนตลอด

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงคอหอยปล่อยลงไปกลางหน้าอก ทะลุลงไปถึงลิ้นปี่ถึงศูนย์ (สะดือ) กระจายไปในอากาศ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในเพดานถึงคอหอย ปล่อยลงไปตรงกลางอกทะลุไปถึงลำไส้ (ทวารหนัก) กระจายออกไปในอากาศ

เมื่อจบ ๕ วาระข้างในแล้ว ให้ปล่อยไปข้างนอกอีก

หายใจเข้าออกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปลึกถึงท้ายทอยปล่อยลมแล่นไปตามกระดูกสันหลังข้างนอกจนตลอด ตอนนี้ถ้าเป็นผู้ชายให้ไปข้างขวาก่อน ทั้งแขนและขา

หายใจเข้าหนหนึ่งออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงตะโพกปล่อยลมแล่นไปตลอดปลายเท้าข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงตะโพก ปล่อยลมให้แล่นไปตลอดถึงปลายเท้าข้างซ้าย

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงท้ายทอยปล่อยลมแล่นไปไหล่ไปตามแขนข้างขวาตลอดถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมไปถึงท้ายทอย ปล่อยไปไหล่ซ้ายตลอดแขนถึงปลายนิ้วมือ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในกระโหลกศีรษะข้างใน นึกถึงหู ถึงตา จมูก ปาก (ผู้ชายข้างขวาก่อน ทุกส่วนของร่างกาย ตาขวา หูขวา จมูกข้างขวา แขนขวา ขาขวาจนตลอด ผู้หญิง ตาซ้าย จมูกซ้าย หูซ้าย แขนซ้าย ขาซ้ายจนตลอด)

เมื่อเสร็จแล้วให้ประคองลมหายใจ ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้เบา ให้โปร่ง ทำจิตให้นิ่งอยู่ในลมหายใจอันนั้น ทำสติสัมปชัญญะให้รอบคอบ ทำลมให้เชื่อมทั่วทั้งตัว ทำจิตเป็นกลางวางเฉยอยู่ด้วยดี

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑) เข้ายาวออกยาว

๒) เข้าสั้นออกสั้น

๓) เข้าสั้นออกยาว

๔) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคล ลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัวให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะ ห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสกดจิตสกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่ ๑. ปลายจมูก ๒. กลางกระโหลกศีรษะ ๓. เพดาน ๔. คอหอย ๕. ลิ้นปี่ ๖. ศูนย์ (สะดือ) นี้ฐานโดยย่อที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวางให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อน แล้วจะได้รู้ในส่วนอื่นทั่ว ๆ ไปอีกมาก คือธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ ๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคนเราทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่น ไม่สบายในร่างกายเป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้ว ในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ์ ความหมดจดสอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปา ฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตรเพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปา ฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้วก็เท่ากับว่าเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือส่วนปลีกย่อยของอานาปา ฯ นั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือแขก ถ้าคนในบ้านของเราดีคนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมิตต่าง ๆ และลมสัญจรที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่น นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็น

รูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่นได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวได้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนทรากศพ บางคราวหายใจเข้าไป ให้เกิดความอิ่มเอิบซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย จนไม่รู้สึกหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในร่างกาย ให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ชา ๆ ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีก็ให้ผุดขึ้นทางจิตใจซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เชื่อว่า "แขก" ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา ๆ อาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป การปรับปรุงนั้น ได้แก่การเจริญปฏิภาคนิมิต คือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏขึ้นนั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือ ทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้ข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่ง

เหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชา เช่น ตาทิพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงได้ จมูกทิพย์ ดมกลิ่นไกลได้ ลิ้นทิพย์ ดื่มรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอบอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในโลกก็จะแล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา **ดวงใจ** ก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักขุ เช่น **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติได้ **จุตูปปาตญาณ** รู้จักความเกิดตายของสัตว์ว่ามาอย่างไรไปอย่างไร อาจทราบได้ **อาสวักขยญาณ** ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอกอาสวะกิเลสให้สิ้นไป (คือวิปัสสนาญาณ) ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญาย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี นี่เป็นส่วนปลายย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมา ให้ทบทวนดูให้ดี อย่าพึงยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าพึงยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลาง

ทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดละออเสียก่อนว่า เป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นของต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นของชั่ว ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลมและส่วนปลีกย่อยของลม ก็จะได้รู้ในอริยสัจจธรรม นอกจากนั้นยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้เป็นอย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยา ลมหายใจอานาปาฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปฟอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ ลมที่บริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่าง ๆ ในร่างกายให้สอาด เมื่อโลหิตสอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้ว ก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ก็ยังสามารถจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลัง สามารถที่จะระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

แจ้งประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้ คือลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้าไม่รู้จักลมออก ไม่รู้ลักษณะของลม เป็นสมุทัยสัจจ์ ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็นสัมมาทิฏฐิองค์อริยมรรค คือมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใดไม่สบายก็รู้ และรู้จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่าแบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบาย นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะดำริชอบ จิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่าสัมมาวาจา วาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาว ออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ ชื่อว่าสัมมากัมมันโต การงานชอบ รู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิตในร่างกายให้สอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายเห็นดวงจิต หายใจเข้าไปอิ่มกาย อิ่มจิต นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตนจนเป็นที่สบายกาย สบายจิต

ถ้ายังไม่รู้จักความสบายเกิดขึ้นในตัวก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า สัมมาวาโยโม เพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้กองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามชิ้นเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า สัมมาสติ ระลึกชอบ ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนี่ยวอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียดเป็นอัปปนาฌาน กว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่าสัมมา-สมาธิ นึกถึงลมเรียกว่าวิตก กระจายลมขยายลมแต่งลมเรียกว่าวิจารณ์ ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิ่มกายอิ่มจิต เรียกว่าปีติ กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิดสุข เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ ตั้งใจไว้ชอบ นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิเบื้องต้นในองค์อริยมรรค มรรคสัจจ์ทั้งหมดที่กล่าวมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสันนิบาตในดวงจิตไว้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต

และไม่ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขารทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริงนี้เรียกว่า นิโรธสัจจ์

ถ้าจะย่นอริยสัจจ์ให้สั้นเข้าไป อีกอย่างหนึ่งก็คือลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออก เป็นสมุทัยสัจจ์ หรืออวิชชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวงจนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่า นิโรธสัจจ์ ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลม เรียกว่า มรรค์สัจจ์ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เรียกว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปาฯ เป็นผู้มีวิชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้อย่างชัดเจน ย่อมถึงวิมุติ วิมุตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แต่ ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูงคือ มรรคและนิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วน ๆ ได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นผู้มีวิชา วิมุติ คือ รู้จักเบื้องต้น เบื้องปลาย และท่ามกลาง วางไปตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** การติดอยู่ในสิ่งห้ที่ไเรารู้คือ ธาตุ ขันธ์ อายตนะเหล่านี้เป็น **กามุป-ปาทาน** ติดวิชาความรู้ความเห็นของตัวเป็น **ทิฏฐุปปาทาน**

ไม่รู้จักตัวคือ พุทธะ เป็น สีลพัตตุปปาทาน ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุ เหนือผล สุข ทุกข์ พระองค์ก็มิใช่ แต่พระองค์มิได้ติดสุข ติดทุกข์ ดี ชั่ว พระองค์ก็รู้อยู่โดยสมบูรณ์ อัตตาและอนัตตาพระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์ก็มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มิใช้ · แต่พระองค์ก็มิได้ติด มรรค คือ ปัญญา พระองค์ก็มิใช้ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยพิธีการต่าง ๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โง่ ใช้ฉลาด ในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มิใช้มิได้ยึดถือ คือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวาง จะปล่อยด้วยความยากความจนอย่างบุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมิใช้อยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธ ในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญามาตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้วก็ยังทรงใช้ศีล สมาธิ และ

ปัญญา อยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน ตราบถึงขณะจิตที่จะนิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรูปฌาน เพราะฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธ ศีล สมาธิ ปัญญากันเสีย คนบางคนจะถือศีล ก็กลัวศีลพัดๆ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเรามีความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้ว การทำสมาธิจิตนั้น เป็นเรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้องย่อมเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ เหมือนเพ็ชรพลอยที่แล้วเจียระไน ย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเอง โดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่าเป็นตัวปัญญาที่แท้เกิดขึ้นเฉพาะตัว ที่เรียกว่าเป็น ปัจจัตตัง เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาที่เจือปนไปด้วยสัญญาไม่แท้มาทับของแท้เสีย คล้ายๆกับว่าเอาปรอทมาทากระจก แล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาดมองเห็นธรรม ลักษณะอย่างนี้ก็เท่ากับว่าลิงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็จะ

หน้าตกซบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าเงานั้นมันมาจากเรื่องอะไร ฉันใด บุคคลผู้ได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญาอารมณ์ ว่าตนรู้ตนเห็น โดยปราศจากความรู้สึกตนเอง แล้วก็จะได้รับความทุกข์โศก ในคราวประสพกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เมื่อภายหลัง ฉะนั้นส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติ ในทางพระพุทธศาสนาย่อมเกิดขึ้นในทางอบรมดวงจิตโดยเฉพาะเหมือนแสงเพ็ชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีดีแผ่สร้านโดยรอบ และเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนเงาในกระจกนั้น ใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพ็ชรและพลอยที่เจียระไนแล้ว ย่อมมีแสงได้ทั่วไป ฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ในโลกนั้นแล เรียกว่า ปัญญารตนัง เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ซึ่งอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะบรรลุคุณธรรมอย่างสูงสุด คือพระนิพพาน ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สาป ไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรม เรียกว่า อมตธรรม โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันเสียเลยทีเดียว สมเด็จ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ **อนิจฺจํ** ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ได้ทำ ได้รู้ จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ **ทุกฺขํ** พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ **อนตฺตา** ที่ไม่ใช่ตัวคนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี้เป็นหมวดหนึ่งนับเป็นพวกเดียวกัน มีลักษณะเหมือนกันหมดทั้งโลก ส่วน **นิจฺจํ สุขํ อตฺตา** นี้เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรมพระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุติ วิสุทธิ์ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลก ทั้งหมดนี้เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิปทาของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ ต้องการแต่ความละความพ้นความดิบความดีกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้วมันจะเลอะ ถ้าพ้นกันโดย

ปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด สำหรับคนผู้ปรารถนาดี อยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้นมีแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละพ้นโดยสมบูรณ์แล้ว พวกเราจะพ้นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้า พระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า ศีลปราบกิเลสอย่างหยาบ ที่เป็นวิติกมโทษที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ออกเสียได้ สมาธิปราบกิเลสอย่างกลาง มีกามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วนปัญญาปราบกิเลสอย่างละเอียด มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น บางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถจะอธิบายข้ออรรถข้อธรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีลแค่นี้ ก็ยังละกันไม่ค่อยจะออก นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญากระมัง จึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือก ๆ สมาธิก็คงเป็นสมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือนเคลือบเอา เสมอเหมือนกับด้วยบานกระจกที่ทาด้วยปรอทฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัท ได้ตกอยู่ในลักษณะมีดที่คมนอกฝัก คือฉลาดในเชิงพูด เชิงคิด แต่

ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี้เรียกว่าคมนอกฝัก ฟักไข่นอกรัง คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ ปักหลักกองทราย คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร ฉะนั้นจึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้

อตฺตนา โจทยตฺตานํ ปฏิมํเสตมตฺตนา

จงเตือนตน ผึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปาฯ) ของตนด้วยตนเทอญ

ต่อนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปาให้เป็นองค์ฌานขึ้นตามหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

(๑) "ฌาน" ฌานแปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น กระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ

๑. วิตก ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ (ตรึก)

๒. **เอกคฺคตา** ให้ประคองจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้แส่ส่ายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ๆ ประคองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียวจนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่งนิ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. **วิจารณ์** คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกายกระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรอง) คือ เพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว คุณธรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกคฺคตา วิจารณ์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบูรณ์ ดังกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้นอันเป็นองค์ที่ ๔ คือ **ปีติ** ความอิ่มกายอิ่มใจก็เกิดขึ้นดูดดื่มปลาบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. **สุข** ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปสฺสทฺธิ) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริง อยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (จิตฺปสฺสทฺธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ละวางวิตกวิจารณ์อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียวคือ เอกัคคตารมณ์ ก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒. ทุติยฌาน มีสามองค์ คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอกัคคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติมีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ เป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้านิ่งอยู่ด้วยความอิ่มกายอิ่มจิต สุขกาย สุขจิต ใจแน่แน่วมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนาน ๆ ปีติและสุขก็มีกำลังแล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้าขยายตัวออก เอกัคคตารมณ์ก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีก ให้ละเอียดจน

พ้นจากลักษณะแบ่งความไหวตัวของปีติและสุขแล้ว จะเข้าถึงตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓. ตติยฌาน มีองค์สอง คือ

๑. สุข

๒. เอกคฺคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เงียบสงัดเป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระงับทุกข์เวทนาของร่างกายได้หมด ระงับเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์สัญญาอดีตอนาคตมาแทรก ดวงใจก็โพลงตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะเรียกได้ว่าบริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรนปรือธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุมอยู่กับเอกคฺคตา อันเป็นตัวเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย เพ่งลงไปจิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนา คือ สุข ก็สงบ กายก็สม่ำเสมอไม่มีความพลั้งเผลอใด ๆ เข้าแทรก เป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข

อาการของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุ เอกคฺคตา ก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔. จตุตถฌาน มีองค์สอง คือ

๑. อุเปกขา

๒. เอกคฺคตา (สติ)

อุเปกขากับเอกคฺคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบไม่มีอาการกระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉยหมด อารมณ์อดีตอนาคต ธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เงียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยธาตุลม ซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉายออกมา ให้แลเห็นและรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีวิชาความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วเฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั่นแหละเรียกว่าเอกคฺคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความเงียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกัน สามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมขน คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลม

ส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม เป็นมหาสติปัฏฐาน ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใจ เหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบัง ย่อมลุกโพลงส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีดีแผ่ทั่วไป ลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรงแสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการเข้าสันนิบาตทั้งหมด คือสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั่นกาย เวทนา จิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่า มหาสติปัฏฐาน เพราะธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุ สามัคคีธรรมโดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่า เอกายมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาคริยานุโยค องค์ตปธรรมกำจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้าอำนาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขาย่อมมีสิทธิ์อำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่องอาศัย

ก็สูง คือธาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้น ดวงจิตนั้นจึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของ ธาตุ ขันธ์ อายตนะ ที่เรียกว่าสังขารธรรมทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล้องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมากฉันใด ใจบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกว่าวิปัสสนาหรือวิชา วิมุติ เหล่านี้เป็นต้น ธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นส่วนของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจดจ่อลงไป ย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้น ฉันใด สติของเราจดจ่อเพ่งเล็งลงไปในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกล ย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลกและเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์เรื่องอันใดจดจ่อลงไป ก็ให้นึกขึ้น จะปรากฏได้ทันที นี่แหละเรียกว่าญาณ

รู้ได้ในอดีตและอนาคตพร้อมด้วยในปัจจุบัน จึงเป็นวิชาสำคัญอันหนึ่งที่เรียกว่า ปตฺจตฺตํ รู้ได้เฉพาะตน ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูง สามารถที่จะทำให้ธาตุนั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี ฌานที่ ๔ นี้ เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิชา ๘ ประการขึ้นในตัวของเราเอง มีวิปสฺสนาญาณ เป็นต้น

คือ ๑. **วิปัสสนาญาณ** คือความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและรูป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษเกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

ก. รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

ข. รู้ขึ้นจากการนึก แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเบ็นซินที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็ลุกโพลงขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดีย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. **มโนมยิทธิ์** ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นเช่นนั้น

๓. **อิทธิฤทธิ์** แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราวบางสมัย

๔. **ทิพฺพโสต** หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. **เจโตปริยญาณ** กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ ว่าดีชั่วหยาบหรือละเอียด

๖. **ปุพฺเพนิวาสานุสฺสติญาณ** ระลึกชาติหนหลัง (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิดตายสูญ เพราะได้วิชาข้อนี้)

๗. **ทิพฺพจกฺขุ** ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ ใกล้หรือไกลได้ (อนู ปรมาณู)

๘. **อาสวกฺขยญาณ** รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลส เครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบางและสิ้นไปได้ วิชา ๘ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิญาณ โดยทางของอานาปาฯ ที่แสดงไว้นั้น ผู้มีความมุ่งหวัง

ในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จึงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้นเทอญ ฯ

พุทฺธปูชา มหาเตชวนฺโต (บูชาพระพุทธคุณ จักได้บุญฤทธิ์ และอิทธิฤทธิ์) พระโมคคัลลานะ

ธมฺมปูชา มหปฺปญฺโญ (บูชาพระธรรมคุณ จักเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยปัญญา) พระสารีบุตร

สงฺฆปูชา มหาโภคาวโห (บูชาพระสังฆคุณ จักเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์) นางวิสาขา มหาอุบาสิกา

คำตรวจน้ำอุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติ และใคร ๆ ได้หมด

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน

ขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อ เทอญ.

กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต

ขอสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ได้เสวยผลบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วยกายวาจาใจแล้วนั้น เทอญ.

(ถ้าจะอุทิศให้ญาติให้นึกถึงชื่อบุคคลผู้ตายไป บิดามารดา นาย........นาง........ สุดแท้แต่เราประสงค์ให้แก่คนใด)

คำนมัสการพระบรมธาตุ พระอรหันตธาตุ และพระพุทธรูป ซึ่งเป็นวัตถุที่พุทธบริษัทเคารพสักการะทั่วๆ ไป เพื่อให้เป็นศิริมงคลแก่ท่านทั้งหลาย

กราบ ๓ หนแล้วให้ว่า นโม ตัสส ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วว่าไตรสรณาคมน์โดยย่อ ดังนี้

(๑) พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

(๒) วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัตฐาเน สุปติฏฐิตัง สาริรังธาตุง มหาโพธิง พุทธรูปั้ง สักการรัตถัง อหัง วันทามิ ธาตุโย อหัง วันทามิ (ธาตุโส) อหัง วันทามิ สัพพโส อิจเจตัง รตนัตตยัง อหัง วันทามิ สัพพทา

จบแล้วกราบ ๓ หน

(๓) คาถาประจำองค์พระที่ติดอยู่กับตนเอง ควรว่าคาถานี้ท่องสวดประจำตัวจะดีมาก ดังนี้คือ

อรหัง พุทโธ อิติปิโสภควา นมามิหัง (นึก ๓-๗ ครั้ง) หรือสวดมนต์เท่าอายุของตนประจำทุกวันเวลาก่อนเข้านอนได้ยิ่งดี

สิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ขอให้ท่านที่ได้รับหนังสือเล่มนี้จงทดลอง ท่านจะได้รับผลดีเกิดขึ้นอย่างที่ท่านไม่เคยคิดเห็นมาก่อนก็อาจจะเป็นได้ และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของพวกเราทุกคน ฉะนั้น ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลที่ได้คิดแต่งหนังสือเล่มนี้ให้แก่ท่านทั้งหลาย ผู้รับพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และท่านที่ได้รับแจกไปแล้วก็ขอจงอนุโมทนาส่วนกุศลอันนี้ด้วย ถ้าท่านต้องการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปก็จงปฏิบัติตามแนวที่กล่าวมานั้น เทอญ.

สุภาษิตานุสรณ์



อบรมปัญญาให้เกิดความชอบ
รอบคอบด้วยเหตุผล
มองหลังคอยท่า มองหน้าให้แลเห็น (รู้เหตุการณ์)
อย่าเหยียบคนต่ำ อย่าล้ำคนสูง
เดินดินระวังเท้า ขึ้นเขาระวังตา

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(อาจารย์ลี ธมฺมธโร)
วัดอโศการาม สมุทรปราการ

ทิพยมนต์

บ่นท่องป้องกันภัย

ควรมีไว้สำหรับตนเป็นผลดี

ทิพยมนต์

หนังสือทิพยมนต์เล่มนี้ ได้เขียนขึ้นเป็นสายบรรทัด เครื่องจูงใจของผู้ปฏิบัติให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์ มนต์หมวดนี้ ย่อมให้ผลดีแก่ผู้ท่องบ่น เป็นเรื่องในตัวของตัวเอง ธรรมดา คนที่เกิดมาย่อมอาศัยอยู่ในธาตุทั้ง ๖ ธาตุเหล่านั้นสะสมขึ้นด้วย การกระทำของตนเอง ดีบ้างชั่วบ้าง เมื่อเป็นเช่นนี้ ธาตุเหล่านั้น ย่อมลงโทษแก่ผู้อาศัยอยู่ เปรียบเหมือนกับเด็ก มันเป็นสิ่งที่ คอยรบกวนใจอยู่เสมอ ฉะนั้น การสวดมนต์ ก็เท่ากับว่าเรา เลี้ยงเด็กบำรุงเด็กให้ได้รับความสมบูรณ์ เมื่อเด็กได้รับความ สมบูรณ์เช่นนั้นแล้ว ผู้ใหญ่ย่อมได้รับความสะดวกสบาย ฉะนั้น ถ้าใครเสกบ่นเท่ากับว่าเราเลี้ยงเด็กด้วยอาหาร เรากล่อมเด็ก

แล้วด้วยเพลงอันไพเราะ คือ พุทธคุณ อำนาจพุทธคุณนี้อาจจะทำธาตุของตนให้บริสุทธิ์ขึ้น เป็นธาตุกายสิทธิ์เหมือนแร่ธาตุที่มีอยู่ในโลก ย่อมแล่นหรือดึงดูดถึงกันได้ทุกวินาที หรือเปรียบเหมือนสายไฟฟ้า ส่วนมนต์คาถาที่สวดเปรียบเหมือนกระแสไฟมุ่งไปทิศใดย่อมถึงที่นั้นๆ อาจที่จะทำดินฟ้าอากาศให้เป็นมงคล เพราะมนต์หมวดนี้เป็นมนต์กบิลฤาษีปนอยู่ด้วย ตามเรื่องที่เล่าไว้ดังนี้

ในอดีตกาล มีฤาษีตนหนึ่งไปเจริญทิพยมนต์อยู่ในป่าสัก ณ ประเทศอินเดีย ตามตำนานเล่าไว้ว่า ในป่านั้นเป็นมหามงคล เช่น ต้นไม้ทั้งหลายสับเปลี่ยนกันเกิดดอกออกผลอยู่ตลอดทุกฤดูกาล มีน้ำใสสะอาด สัตว์ตัวไหนเจ็บป่วยวิ่งผ่านเข้าไปได้กินน้ำในที่นั้น อาการป่วยก็จะสูญสิ้นไป ใบหญ้าและเถาวัลย์สดชื่นอยู่เป็นนิจ สัตว์ที่ดุร้ายและโหดร้ายเบียดเบียนกัน เมื่อเข้าไปผ่านในสถานที่นั้นก็ราวกับว่าเป็นเพื่อน เป็นมิตรกันเอง สัตว์ทั้งหลายก็อาศัยป่านั้นโดยความรื่นเริง กลิ่นโสโครกซากสัตว์ต่าง ๆ ที่ตายในที่นั้นไม่ปรากฏ ถ้าหากว่าความตายจะมาถึงตนก็ต้องดิ้นรนหนีไปตายที่อื่น ในที่นี้พวกชาวศากยสกุลวงศ์ของ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ไปตั้งเมืองหลวงในที่นั้น เรียกว่ากรุงกบิลพัสดุ์ ซึ่งเป็นบ้านเมืองมาจนบัดนี้ (แคว้นเนปาล)

ที่เกิดจากความศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งกบิลฤาษีได้ไปเจริญทิพยมนต์อยู่ในที่นั้น วิธีเจริญของฤาษีตนนั้น วาระแรกเขาได้หันหน้าไปทางทิศตะวันออก ได้เจริญมนต์หมวดนี้อยู่ตลอด ๗ วัน วาระที่ ๒ เขาได้หันหน้าไปทางทิศอุดร วาระที่ ๓ เขาได้หันหน้าไปทางทิศใต้ วาระที่ ๔ เขาได้หันหน้าไปทางทิศตะวันตก วาระที่ ๕ เขาได้หันหน้าลงไปทางทิศใต้พื้นปถพี วาระที่ ๖ เขาได้ยกมือแหงนหน้าขึ้นไปบนอากาศทำจิตให้สอาด เอารัศมีของดวงดาวเป็นนิมิต วาระสุดท้ายที่ ๗ เขาได้เจริญอานาปาฯ ปล่อยลมของเขาเองออกทุกทิศ โดยอำนาจแห่งกำลังจิตที่ประกอบด้วยพรหมวิหารทั้ง ๔ ที่เรียกว่าทิพยมนต์ ดังนี้ เล่ามานี้ตามเรื่องของชาวอินเดียเล่าให้ฟัง ต่อจากนั้นก็ให้นึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ด้วยคุณธรรมอันเลิศ จนพระองค์สามารถจะเสกธาตุของพระองค์เองให้บริสุทธิ์ยิ่งกว่าธาตุใดๆ ทั้งหมดในโลก เช่นพระบรมธาตุ อันเป็นธาตุกายสิทธิ์ซึ่งมีปรากฏอยู่ในผู้เคารพนับถือ ได้ทราบข่าวว่า เสด็จมาบ้าง เสด็จหนีบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดอยู่มาก สิ่งเหล่านี้สำเร็จมาจากดวงจิตอันบริสุทธิ์นั้นเอง เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว ธาตุทั้ง ๖ ก็พลอยบริสุทธิ์

ไปด้วย เมื่อธาตุเหล่านี้เนื่องอยู่ด้วยโลก อาจจะทำให้โลกได้รับความชุ่มเย็นไปด้วยก็ได้ เพราะธาตุทั้งหมดย่อมเนื่องถึงกัน ถ้าพวกเราพุทธบริษัทตั้งใจประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น เชื่อแน่ว่าต้องได้รับผลดีตามจำนวนของปริมาณ ถ้าหากจิตมิได้ฝึกหัดในทางนี้ มัวเมาแต่สะสมความชั่วใส่ตนแล้ว จิตต้องเดือดร้อน อำนาจแห่งความร้อนของดวงจิตก็ทำให้ธาตุในตัวทุกส่วนร้อนเป็นไฟไปด้วย ไฟเหล่านี้ก็จะต้องระบายไปในที่ต่าง ๆ ทั่วโลก ความร้อนอันนี้เมื่อมีปริมาณมากขึ้น ก็จะจับกลุ่มกันขึ้นเป็นเครื่องสนับสนุนช่วยแสงพระอาทิตย์ให้แรงกล้า แล้วทำให้อากาศธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ วิบัติเปลี่ยนแปลงไปโดยอาการต่าง ๆ เช่น ฤดูทั้ง ๓ ก็จักไม่คงที่ เมื่อเป็นเช่นนี้ มนุษย์ที่อาศัยอยู่ก็จะต้องวิบัติเดือดร้อนไปตามกัน ขั้นที่สุดของความชั่วก็จะทำให้โลกเราที่เราอาศัยอยู่นี้แตกสลายไป ที่เขาเรียกว่า ไฟประลัยกัลป์ไหม้โลก คนเราไม่ได้นึกคิดจึงเหมาให้ธรรมชาติเป็นเองเสียโดยมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็มิใช่นักเหตุผล เพราะสิ่งทั้งหลายต้องมีเหตุจึงมีผล โลกที่ปรากฏอยู่ย่อมสำเร็จมาจากดวงจิตเป็นตัวเหตุ จิตดีโลกต้องดี จิตชั่วโลกต้องชั่ว

ฉะนั้น จึงได้เขียนแนวทางอบรมดวงจิตไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อสร้างความร่มเย็นเป็นสุขต่อไป

หมวด ๑

คำนมัสการพระบรมธาตุ พระอรหันตธาตุ และพระพุทธรูป

(กราบ ๓ ครั้ง) แล้วว่า

"นะโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธธัสสะ"

(๓ จบ) แล้วว่า

"พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ" (ไตรสรณาคมน์โดยย่อ)

"รัตตนัตเย ปมาเทน ทวารตเยน กตัง สัพพัง อปราธัง ขมถ เม ภันเต" (คำขอขมาโทษพระรัตนตรัย)

"วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัตถฐาเน สุปติฏฐิตัง สาริรังกธาตุง มหาโพธิง พุทธรูปัง สักการัตถัง อหัง วันทามิ ธาตุโย อหัง วันทามิ สัพพโส (ธาตุโส) อิจเจตัง รัตตนัตตยัง อหัง วันทามิ สัพพทา

พุทธปูชา มหาเตชะวันโต ธัมมะปูชา มหัปปัญโญ สังฆปูชา มหาโภคาวโห (พุทโธ โลเก อนุตตโร)

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

(กราบ ๓ ครั้ง)

จะเป็นมหามงคลแก่ท่านที่เคารพนับถือ

คาถาประจำองค์พระ

"อรหัง พุทโธ อิติปิ โส ภควา นมามิหัง"

(ให้ว่า ๓–๗ ครั้ง)

คาถานี้สวดประจำทุกคืนก่อนนอนยิ่งดี จะเป็นศิริมงคลแก่ท่านที่เคารพและนับถือในวัตถุนั้น ๆ

หมวด ๒

สวดมนต์ด้วยพระพุทธคุณตั้งธาตุทั้ง ๖

นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(๓ หน)

หมวดธาตุลม ๓ ข้อ ดังนี้

(๑) วาโย จ พุทธคุณัง อรหัง พุทโธ อิติปี่ โส ภควา นมามิหัง อรหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจรณสัมปั่นโน สุคโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ สัตถา เทวมนุสสานัง พุทโธ ภควาติ

(ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์)
(อรหัง–บริสุทธิคุณ)

(๒) วาโย จ ธัมเมตัง อรหัง พุทโธ อิติปี่ โส ภควา นมามิหัง, สวากขาโต ภควตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปั่สสิโก โอปนยิโก ปั่จจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.

(ให้ระลึกถึงพระสารีบุตรผู้มีปั่ญญา)
(วิชชาจรณสัมปั่นโน–ปั่ญญาคุณ)

(๓) วาโย จ สังฆานัง อรหัง พุทโธ อิติปี่ โส ภควา นมามิหัง, สุปฏิปั่นโน ภควโต สาวกสังโฆ อุชุปฏิปั่นโน ภควโต สาวกสังโฆ ญายปฏิปั่นโน ภควโต สาวกสังโฆ สามีจิปฏิปั่นโน ภควโต สาวกสังโฆ ยทิทัง จัตตาริ ปุริสยุคานิ อัฏฐ, ปุริสปุคคลา เอส ภควโต สาวกสังโฆ อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชลีกรณีโย อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

(ให้ระลึกถึงพระโมคคัลลานะผู้มีฤทธิ์)

(สัตถา เทวมนุสสานัง–กรุณาคุณ)

ธาตุปริสุทธานุภาเวน สัพพทุกขา สัพพภยา สัพพโรคา วิมุจจันติ อิติ อุทธมโธ ติริยัง สัพพธิ สัพพัตตาย สัพพาวันตัง โลกัง, เมตตะ กรุณา มุทิตา อุเปกขา สหคเตน เจตสา จตุทิสัง ผริตวา วิหรติ, สุขัง สุปติ สุขัง ปฏิพุชฌติ น ปาปกัง สุบินัง ปัสสติ, มนุสสานัง ปิโย โหติ อมนุสสานัง ปิโย โหติ, เทวตา-รักขันติ, นาสส อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กมติ, ตุวฏัง จิตตัง สมาธิยติ, มุขวัณโณ วิปปสีทติ, อสัมมุโฬห (มุฬโห) กาลัง กโรติ, อุตตริง อัปปฏิวิชฌันโต พรหมโลกูปโค โหติ. อิติ อุทธมโธ ติริยัง อเวรัง อเวราย สุขชีวิโน, กตัง ปุญญผลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภวันตุ เต, ภวตุ สัพพมังคลัง รักขันตุ สัพพเทวตา, สัพพุทธานุภาเวน สัพพธัมมานุภาเวน สัพพสังฆา-นุภาเวน โสตถี โหนตุ นิรันตรัง อรหัง พุทโธ อิติปิ โส ภควา นมามิหังฯ

วิธีเปลี่ยนธาตุเหมือนข้อตั้งทั้งหมด

คือ ข้อ ๑ พุทธคุณ ข้อ ๒ ธรรมคุณ ข้อ ๓ สังฆคุณ ต่อไปนี้เป็นหมวดต่อจากธาตุลม

หมวดธาตุไฟ คือ

(๑) เตโช จ พุทธคุณัง ฯลฯ

(๒) เตโช จ ธัมเมตัง ฯลฯ

(๓) เตโช จ สังฆานัง ฯลฯ

หมวดธาตุน้ำ คือ

(๑) อาโป จ พุทธคุณัง ฯลฯ

(๒) อาโป จ ธัมเมตัง ฯลฯ

(๓) อาโป จ สังฆานัง ฯลฯ

หมวดธาตุดิน คือ

(๑) ปฐวี จ พุทธคุนัง ฯลฯ

(๒) ปฐวี จ ธัมเมตัง ฯลฯ

(๓) ปฐวี จ สังฆานัง ฯลฯ

หมวดธาตุอากาศ คือ

(๑) อากาสา จ พุทธคุณัง ฯลฯ

(๒) อากาสา จ ธัมเมตัง ฯลฯ

(๓) อากาสา จ สังฆานัง ฯลฯ

หมวดธาตุวิญญาณ คือ

(๑) วิญญานัญ จ พุทธคุณัง ฯลฯ

(๒) วิญญานัญ จ ธัมเมตัง ฯลฯ

(๓) วิญญานัญ จ สังฆานัง ฯลฯ

ให้สนใจท่องในหมวดต้นให้แม่นยำ ส่วนธาตุที่ต่อมานั้นจะเข้าใจและจำง่าย เพราะเป็นเรื่องเดียวกัน เพียงแต่เปลี่ยนธาตุเท่านั้น ธาตุทั้ง ๖ หมวดนี้มีอยู่ในตัวของเราผู้สวดทุกคน เพราะฉะนั้นเวลาสวดให้นึกถึงธาตุนั้น ๆ ด้วย เช่น **ลม** ส่วนพัดไปมามีลมหายใจเป็นต้น **ไฟ** ความอบอุ่น **น้ำ** มีอาการเหลว ๆ **ดิน** แข็ง **อากาศ** ช่องว่าง **วิญญาณ** ความรู้ ดังนี้เป็นต้น การสวดจึงจะเป็นประโยชน์มาก

หมวด ๓

วิธีภาวนา

มีข้อสำคัญอยู่ ๒ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา **พุธ** ลมเข้ายาว ๆ **โธ** ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออก ว่ามีลักษณะอย่างไร

สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบาย ก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไข จนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สูดลมเข้าไปที่ท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชายให้ปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อย ตั้งแต่ท้ายทอยผ่านไหล่ซ้ายถึงข้อศอกข้อมือ

ทะลุถึงปลายนิ้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็ปล่อยลงคอหอย กระจายไปที่ขั้วปอดขั้วตับ กระจายเรื่อยลงมาจนถึงกระเพาะเบา กระเพาะหนัก แล้วสูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก ทะลุจนถึงลำไส้ กระจายลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้รับความสะดวกสบายขึ้นมาก (ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลมทางซ้ายก่อน เพราะเพศหญิงและชายเส้นประสาทต่างกัน)

๔. รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑) เข้ายาวออกยาว

๒) เข้าสั้นออกสั้น

๓) เข้าสั้นออกยาว

๔) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคลลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานใดเป็นที่สบายของตัวให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิตสะกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม)

ฐานเหล่านั้นได้แก่ ๑. ปลายจมูก ๒. กลางศีรษะ ๓. เพดาน ๔. คอหอย ๕. ลิ้นปี่ ๖. ศูนย์ (สะดือ) นี้ฐานโดยย่อที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จัก ประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวาง ให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อน แล้วจะได้รู้ในส่วนอื่น ๆ ทั่วไปอีกมาก คือ ธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในประสาท ลมเดิมหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

ไหว้พระ สวดมนต์ ภาวนา ๓ อย่างนี้ต้องควบกันเสมอไป จึงจะเป็นหนทางชำระจิตใจของพุทธบริษัทให้บริบูรณ์โดยธรรมสมกับคำว่า "สัพพปาปัสสะ อกรณัง" อย่าทำความชั่วให้รั่วไหลเข้ามาสู่ กาย วาจา ใจ "กุสลัสสูปสัมปทา" จงทำความดีให้สมบูรณ์บริบูรณ์เทอญ หมายความว่ากายเราก็ได้ทำ คือ ไหว้พระในข้อต้น สวดมนต์ทางวาจาเราก็ได้พูด เช่น

พุทธคุณ เข้าธาตุภาวนาทางใจเราก็ได้นึก เช่น พุทโธ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมมีจิตผ่องใสเข้าถึงหัวใจของศาสนา ดังนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกย่อมเป็นไปด้วยอำนาจจิตทั้งสิ้น ใจชั่วใช้อำนาจในทางผิด จิตฝึกหัดแล้วด้วยดีย่อมมีอำนาจใช้ไปในทางที่ถูก ผูกใจคน ได้รับผลล้นค่า

ธรรมคืออะไร

ธรรม ตามแนวทางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แสดงบอกไว้ให้พวกเราทราบกัน มีอยู่ ๕ หมวด คือ

๑. **ปทานธรรม** ซึ่งเป็นของมีอยู่ประจำโลกทุกกาลสมัย พระองค์จะเกิดมาก็ตาม ไม่เกิดมาก็ตาม ย่อมมีอยู่โดยธรรมชาติคือ ธาตุ ขันธ์ อายตนะ ทั้ง ๓ นี้ย่อมมีอยู่ประจำโลก

๒. **บัญญัติธรรม** พระองค์พิจารณาแล้วตามความจริงจึงได้ทรงจำแนกออกเป็นส่วน ๆ ภาค ๆ เช่น ธาตุ ๖ ธาตุ ๑๘ หมวดหนึ่ง ขันธ์ทั้ง ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณหมวดหนึ่ง อายตนะทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจหมวดหนึ่ง พระองค์ทรงแยกออกโดยประเภทดังนี้ ชี้แจงว่าส่วนใดดี ส่วนใดชั่ว ทรงแสดงไว้ให้เป็นหลัก ๓ นี้ เป็นบัญญัติ

ธรรม แต่เป็นของมีอยู่โดยธรรมชาติ ก่อนพุทธกาล พระองค์จะแสดงก็มี ไม่แสดงก็มี จะแต่งตั้งขึ้นมาก็มี ไม่แต่งตั้งขึ้นมาก็มีอยู่ เช่นนี้ ลักษณะที่พระองค์ทรงแสดงไว้นั้น จึงจัดว่าเป็นส่วนบัญญัติตามของมีอยู่

๓. **ปริยัติธรรม** ใครมาท่องจำรู้ โดยอรรถก็ดี โดยพยัญชนะก็ดี รู้จักส่วนในที่จะทำให้ธาตุขันธ์อายตนะบริสุทธิ์ก็รู้ส่วนใดจะทำให้ ธาตุ ขันธ์ อายตนะ เสื่อมโทรมเศร้าหมองประกอบไปด้วยทุกข์ก็ทราบ ส่วนนี้เรียกว่า ปริยัติธรรม ใครรู้ได้ขั้นนี้ก็ได้นามชื่อว่า เป็นผู้ตื่นแต่ยังไม่ลืมตา

๔. **ปฏิบัติธรรม** คือ เป็นผู้ปฏิบัติตัวให้ตรงตามไตรสิกขา มี ศีล สมาธิ ปัญญา เหล่านี้ ก็จะพ้นจากอาสวะทั้งปวงได้รับแสงสว่างจากคุณธรรม คือ วิชชาวิมุติ เป็นผู้ตื่นแล้วจากความหลับและลืมตา สามารถที่จะมองเห็นในจตุรทิศทั้งสี่โดยแจ่มแจ้งสว่างไสว เรียกว่า "ปัญญาปัชโชโต" หรือเรียกว่าปัญญารัตนัง

๕. **ปฏิเวธธรรม** คือ ผลที่เกิดขึ้นแล้วในจิตของผู้ปฏิบัติ คือ ความพ้นจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ได้ขาดแล้วจากดวงจิต เข้าถึงธรรมชาติแท้ไม่แปรผัน ที่เรียกว่าอสังขตธรรม

ไม่รู้จัก เกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นคือนิพพาน เป็นอยู่โดยธรรมชาติ ใครจะปฏิบัติไม่ถึงก็มีอยู่โดยธรรมชาตินั้น คือ ฐีติธรรม ส่วนสูงสุดของโลก

ธรรมทั้ง ๕ หมวดนี้ บางทีก็สมบูรณ์บริบูรณ์ ถ้าท่านผู้รู้มาบังเกิดขึ้นในโลก ถ้าท่านผู้รู้ไม่มาบังเกิด ธรรมทั้งหลายก็มีอยู่ แต่ไม่มีความสมบูรณ์ สิ่งเหล่านั้นก็จะคลุกเคล้ากันไปอยู่โดยธรรมดา

ฉะนั้น การรู้และการทั้งหมด ผู้ปฏิบัติจะต้องทำขึ้นโดยภาระของตน ก็จะรู้ได้ในตัวของผู้นั้นแล

สิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ขอให้ท่านที่ได้รับหนังสือเล่มนี้จงทดลอง ท่านจะได้รับผลดีเกิดขึ้น อย่างที่ท่านไม่เคยคิดเห็นมาก่อนก็อาจจะเป็นได้ และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของพวกเราทุกคน ฉะนั้น ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลที่ได้คิดแต่งหนังสือเล่มนี้ให้แก่ท่านทั้งหลาย ผู้รับพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และท่านที่ได้รับแจกไปแล้ว ก็ขอจงอนุโมทนาส่วนกุศลอันนี้ด้วย ถ้าท่านต้องการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จงปฏิบัติตามแนวทางที่กล่าวมานั้นเทอญ.

เมื่อใครมีศรัทธาจะสร้างหนังสือเล่มนี้เป็นธรรมทาน ขอให้พิมพ์ได้ทุกท่านทุกคน โดยไม่ต้องขออนุญาตจากผู้แต่งก็ได้ตลอดไป

พระอาจารย์ลี ธัมภีรเมธาจารย์
วัดอโศการาม
ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมืองสมุทรปราการ
จังหวัดสมุทรปราการ

ผู้ที่ได้รับโอวาทจากท่านอาจารย์ ธมฺมธโร (ลี)

เมื่อได้ปฏิบัติตามโอวาทก็ได้ความตามนี้

วันนี้ท่านอาจารย์ให้ทำลมโพชฌงค์ ได้กำหนดเวลานั้นครบทั้ง ๗ องค์ แต่ไม่ทันจะได้ความโดยละเอียด เพราะมีเวลาน้อย ต่อมาจึงได้กำหนดลมนี้อีกได้ความต่อไปนี้

๑. อธิษฐานจิต ตามเจตนาที่ให้สติสัมปชัญญะตั้งมั่นคอยระวังรักษาให้จิตอยู่กับลม ตามเจตนา คอยกันนิวรณ์ คืออารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะมาตัดกำลังของสมาธิให้เสียไป เป็นสติสัมโพชฌงค์

๒. เมื่อลมนั้นบริสุทธิ์สอาดดีแล้ว ขยายลมที่บริสุทธิ์ออกไปรักษาร่างกายให้ทั่วตัว เมื่อร่างกายได้รับลมบริสุทธิ์แล้วกายก็จักบริสุทธิ์ วาจา และใจ ก็จะบริสุทธิ์ไปด้วย ตอนนี้เป็นสุขเวทนา หรือจะต้องการให้ลมไปรักษาร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง มากหรือน้อย หนักหรือเบา หยาบหรือละเอียด ก็ให้เป็นไปได้ ตามความประสงค์ เป็นธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์

๓. การประคองรักษาลมไว้ไม่ให้ส่ายไปหาอารมณ์ ไม่ให้ขาดอธิษฐานที่ได้เจตนาไว้ ไม่ท้อถอยต่อความเหนื่อยยากลำบากกายใจ ตั้งหน้าผ่าพ้นอุปสรรคทุกทาง ไม่อาลัย ต่อชีวิต (คือลมเหนียว) เป็นวิริยสัมโพชฌงค์

๔. เมื่อ ๓ องค์ในเบื้องต้นบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เกิดความสว่างไสว ความอิ่ม ความเต็ม ความแน่น (คือลมเต็ม) ลมเต็มในที่นี้หมายถึงลมวิชชา คือลมที่อยู่ในความควบคุมของสติเป็นลมที่ไม่ก่อภพ สร้างชาติ เป็นปีติสัมโพชฌงค์

๕. เมื่อจิตอยู่กับลมเต็มแล้วก็ไม่หวั่นไหว ไม่โยกคลอนไปตามอารมณ์ที่ผ่านมา มีหูได้ยินเสียงเป็นต้น เวทนาก็คงมีตามความรู้สึก แต่เวทนาในตอนนี้ไม่เกิดตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ คงรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. เมื่อจิตแน่ สว่างไสวเต็มแล้วทุกอย่าง วิชชาก็จักเกิดขึ้นในที่นั้น คือทั้งรู้ทั้งเห็นในภาวะที่เป็นมาอย่างไร ไปอย่างไร จักรู้ได้โดยชัดเจนตลอดจนรู้จักกรรม และผลของกรรมทั้งในตนและผู้อื่น เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์

๗. เมื่อจิตดำเนินมา ตั้งแต่องค์ที่ ๑ ถึงองค์ที่ ๖ แล้วก็วางเฉยเป็นกลางอยู่อย่างสบายกว้างขวาง ไม่ยึดนิมิตร ไม่ยึดอารมณ์ อะไรทั้งสิ้น เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์

สรุปแล้ว องค์คุณทั้ง ๗ ประการนั้น เมื่อได้ทราบเนื้อความ และได้ดำเนินจิตตามโดยสมบูรณ์เต็มที่แล้ว องค์ทั้ง ๗ นี้ก็จะเกิดรวมในที่เดียว ขณะเดียวกัน

ที่ท่านให้ทำลมโพชฌงค์นี้ เพื่อระงับเวทนาที่มีอยู่เพราะเวทนาเป็นตัวนิวรณ์ ๆ เป็นลม อวิชชา คือลมมืด เปรียบเสมือนเราอยู่ในที่มืดย่อมมองไม่เห็นตัวและผู้อื่น เพราะเท่ากับหมักดอง

อยู่กับอาสวะกิเลส เต็มไปด้วยเหตุปัจจัย นี้เป็นลมธรรมดาที่ปราศจากการควบคุม ก็เป็นลมเต็มเหมือนกัน แต่เต็มไปด้วยความมืด เป็นผู้ตัดหนทาง แลปิดทางอย่างสำคัญที่สุด

เมื่อกำจัดนิวรณ์เสียได้ จิตจึงจะผ่องแผ้วสว่างไสวเห็นแจ้งในธรรมทั้งเหตุทั้งผล เพื่อจะได้ตัดกรรม ซึ่งได้สร้างสมมาแล้วแต่ปางก่อน และระงับการสร้างกรรม ในปัจจุบันไม่ให้สืบต่อไปได้อีก

พิมพ์ที่ ร.พ. พรหมประสิทธิ์การพิมพ์ 24—26 ซอยแสงอุทัยทิพย์ ดินแดง พญาไท
นายมนตรี อำไพพรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2517 โทร. 510262